دوهمه - برخه

ځا

دیوه ځاد کیندلو په وخت کښې باید لاندېنی شرطونه په نظر کښې ونیول شي .

دځا موقعیت یا ځای،

۱- تروسه پورې باید ځا په لوړ ځای وایستل شي .

۲- ځا باید هرومرو د څاک اندازه خته لرې وي په صحي توګه دځا او څاک اندازه ترمنځ فاصله ۲۰ متره تاکل شویده .

۳- ځا باید هرومرو دخرابو موادو او دخوساشیانو د انبار څخه لرې وکیندل شي .

هرڅومره چه یوه ځا د نوموړو ځایونو څخه لرې وي په همغه اندازه ئې اوبه دهادې ډګرکنل کیږي .

الف - دځا استعمال :

۱- دځا شاوخوا باید پخه (سیمنت) چارچاپیرئې باید دیوال او یا کتاره جوړه کړې شي ترڅو ماشومان او څاروي ځا ته نږدې ورنشي .

۲- دځا څخه د اوبو راېستلو پوخت کښې باید لاسونه پرېمینځل شي .

۳- بوکه (ډولچه) باید پاکه وي .

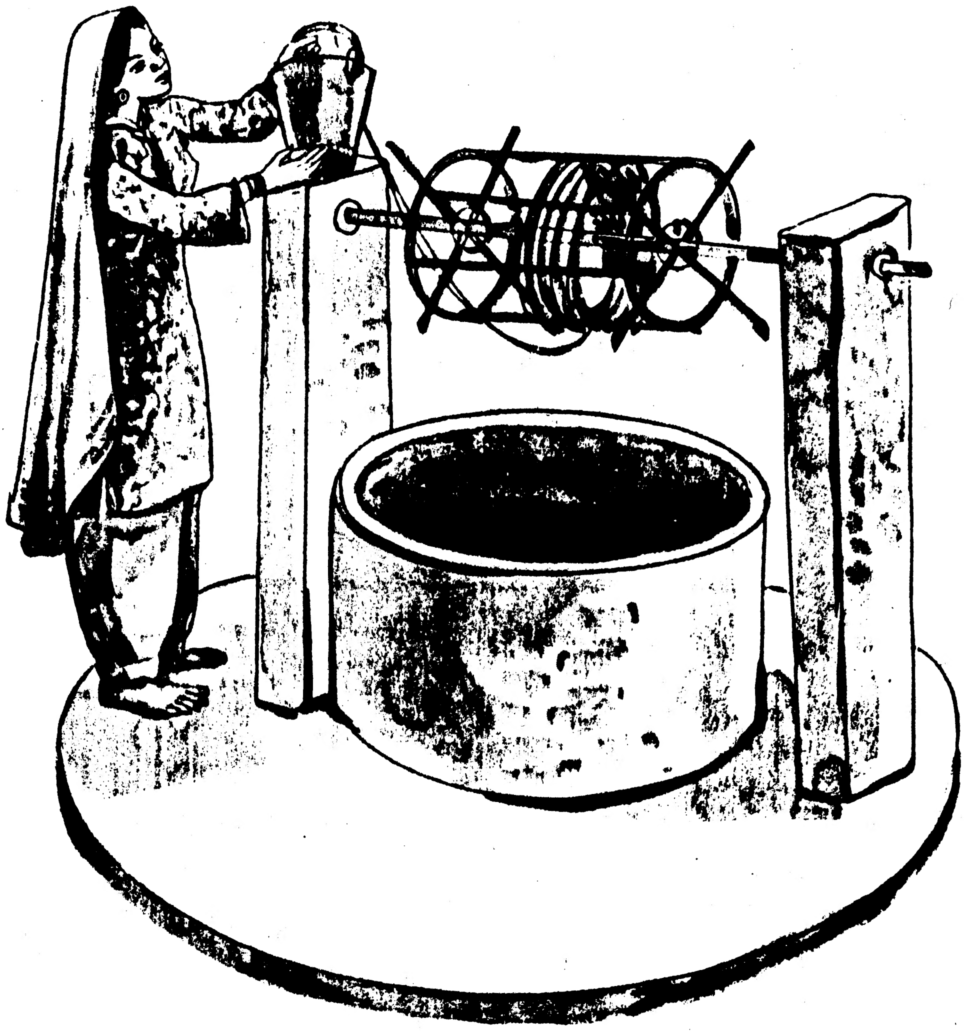
٤- ډولچه باید په ځمکه کښې نښودل شي .

٥- د اوبو راېستلو رسته باید ډولچه وځړول شي .

٦- د اوبو راېستلو رسته باید همېشه دځا خوله پټه وساتل شي .

۷- هیڅوک پرې نښودل شي چه ځا ته نږدې او دس ماتې وکړي .

۸- ټول نیز ځا یا هغه ځا چه دکلي یا کمپ او یاد څوکوړ ونو ترمنځ شریکه وي دهغې پاکه او ستره ساتنه دټولو شریکو کسانو شریکه وظیفه ده .



ب: داوبو لوښي.

۱- د اوبو لوښي لکه منګی او داسې نور باید د کولو د مخه ښه پاک پرېمنځل شي

۲- د اوبو د لوښو خولې همیشه باید پټې وساتل شي

۳- که چیرې د اوبو لوښو سرپوښ نوی نو خوله ئې په یوه پاک ټوکر باید وتړل شي.

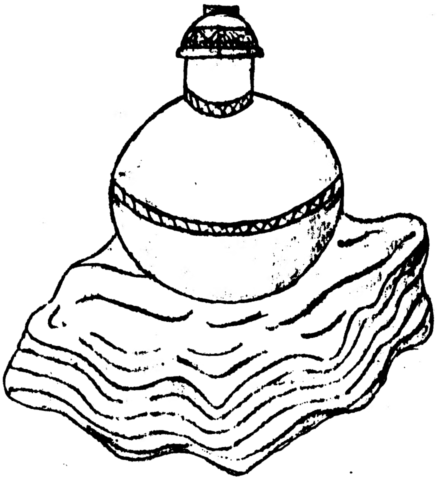
٤- د اوبو لوښي تر وسه پورې باید د ځمکې ځخه ځنګ کښېښودل شي.

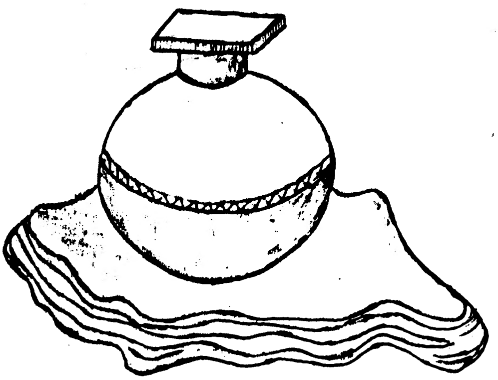
ج- استعمال شوې اوبه:

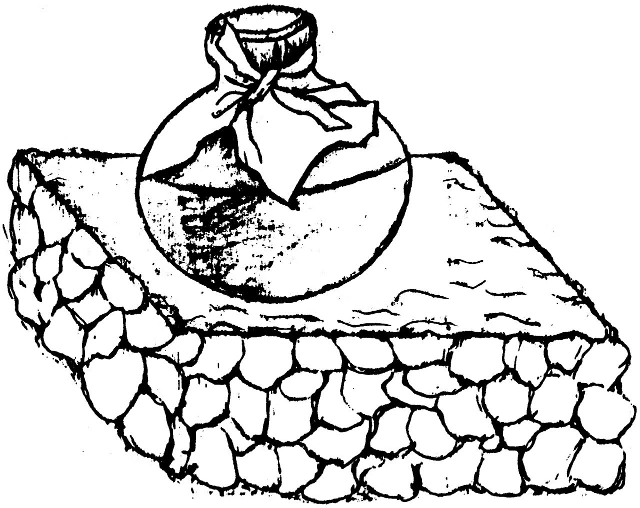
استعمال شوې اوبه بې ځایه مه اچوی هغه د کور منځکښې ګلانو د نو او یا سبزیو ته واچوی. داډول بوټي دیوې خوا د کور ښکلا نه یا توی د بلې خوا د کور د هوا په صافولو کښې مرسته کوی.

د- د اباسین د اوبو لاسي بمبه:

د مخه مو ولیدل د دې د پاره چه دیوې ښاوبه د ډېر وخت د پاره وی نو باید د اوبو د ایستلو پوخت کښې لاسونه، ډولچه (بوکه) او رسی پاکه او ستره وی د ښاخوله باید پټه وساتل شي. خولیدل کیږی چه دا کار خوک نه عملی کوی. یا په بل عبارت د اوبو د ایستلو په وخت کښې څوک خپل لاسونه نه مینځی، د دې په ځای چه ډولچه ئې ځوړ لی وی په ځمکه ئې ږدی د ښاخوله هم نه پټوی. همدا سبب دی چه په ښاکښې خاورې، ایرې ځځلی ګردونه لویږی. کله کله داسې هم پیښیږی چه چرګان او مرغان کان ښانه ور لویږی. ځنې وخت ماشومان هم په ښاکښې لویږی پدې ډول لیدل کیږی



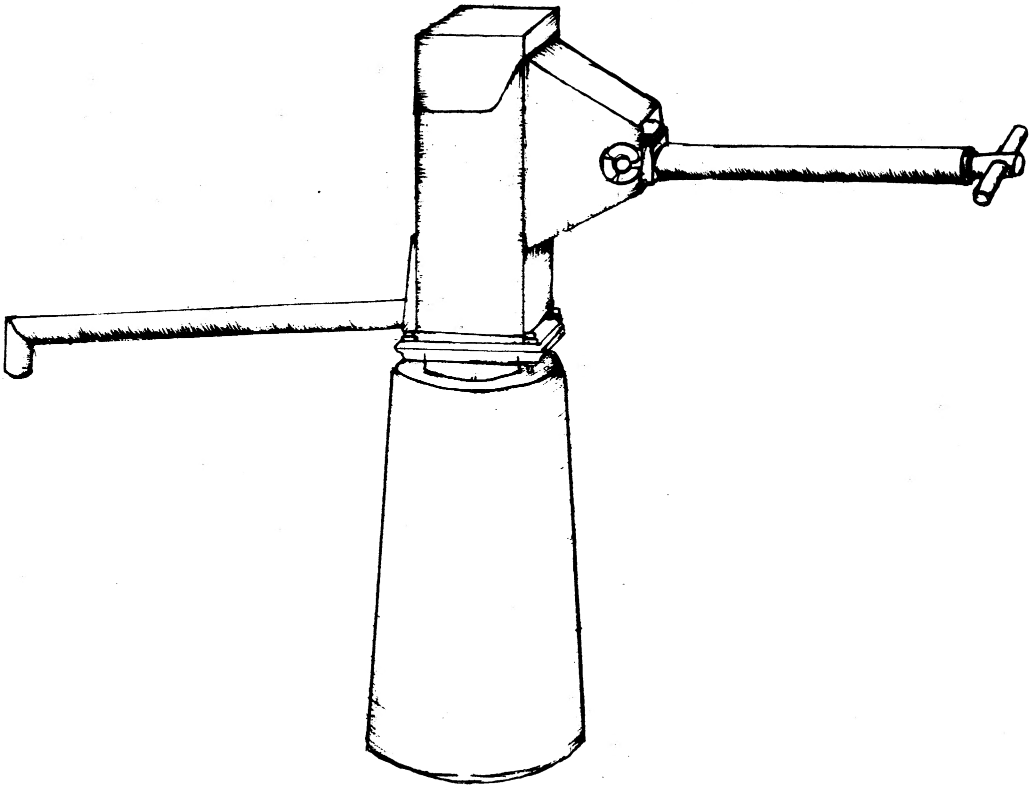




چه که چیری د یوه ځاځوله پېښه ونه ساتل شي له یوې خوا خطر لري
او له بلې خوا ئې اوبه د ډېر او ورېږي. همدا وجه ده چه د کمپونوا و کلیو خلک
په ډول ډول ناروغیو اخته کیږي .
د دې مشکل د منځه وړلو دپاره د « افغان مهاجرینو سره د ډنمارک د مرستو
کمیټه » لګیاده د یوې خوا د مهاجرینو دپاره ځاګان جوړوي ،
د ځاګانو د پاک او ستره ساتلو په هکله په کمپونوکښې صحي تبلیغات کوي
د بلې خوا په وړیا توګه په ځاګانوکښې کلوړین اچوي .
بر سیره پر دې د « افغان مهاجرینو سره د ډنمارک د مرستو کمیټه » پدې
فکر کښې شوه چه باید دا مشکل په اساسي توګه له منځه یوړل شي .
په نتیجه کښې دا فیصله وشوه چه په ټولو ځاګانو باندې د اوبو لاسي بمبه ولګول
شي . همدا سبب و چه لمړی د اوبو د بمبې جوړولو یوه فابریکه په صوابۍ کښې
پکار واچول شوه چه سمدلاسه په میاشت کښې د ۲۵۰ - بمبوجوړ
ولو ظرفیت لري .
د بمبې د ساختمان او جوړښت په هکله یوځانګړې رساله چاپ شویده
چه په هغې کښې د بمبې ټولې برخې ترسیم او تشریح شویدي .

د بمبې ګټې او خصوصیات :

۱- دا بمبه چه د افغان مهاجرینو سره د ډنمارک د مرستو کمیټې په فابریکه
کښې جوړیږي د « آباسین » د اوبو بمبه نومیږي .
۲- د اباسین د اوبو بمبه ژر نه خرابیږي .
۳- استعمال ئې آسان دی ،



۴- په لږ وخت او لږه قوه ډېرې اوبه را باسي.

۵- د بمبې اصلي بيه د (۶۰۰) روپيو په شا او خوا کښې اټکل شويده خو مونږ ها جرېښونه په (۵۰۰) روپۍ ورکول کېږي. دا (۵۰۰) روپۍ هم يوازې د ځينې خاطره دي چه د يوې خوا د ځاڅه اوبو کښې د هر سړي حق تثبيت شي د بلې خوا به هر سړي په بمبه کښې ځان شريک وبولي هغه به خپله کښې د هغې په ساتنه کښې به زيار باسي.

۶- کله چه په يوه ځا باندې د اوبو بمبه ولګول شي نو د ځاخوله پټه شي. د دولچې او رسۍ استعمال له منځه ولاړ شي. پدې ډول د ځا اوبه پاکې ستره پاته کېږي.

دوهمه برخه (پوښتنې)

۱- د یوه ښاغلي شرطونه وویاست ؟

۲- د ښا استعمال وویاست ؟

۳- څوک باید تولنیز ښا پاک وساتي ؟

٤- د اوبو لوښي ؟

۵ څه ډول باید استعمال شوي او به استعمال شي ؟

دریمه برخه

نظافت

پاکي

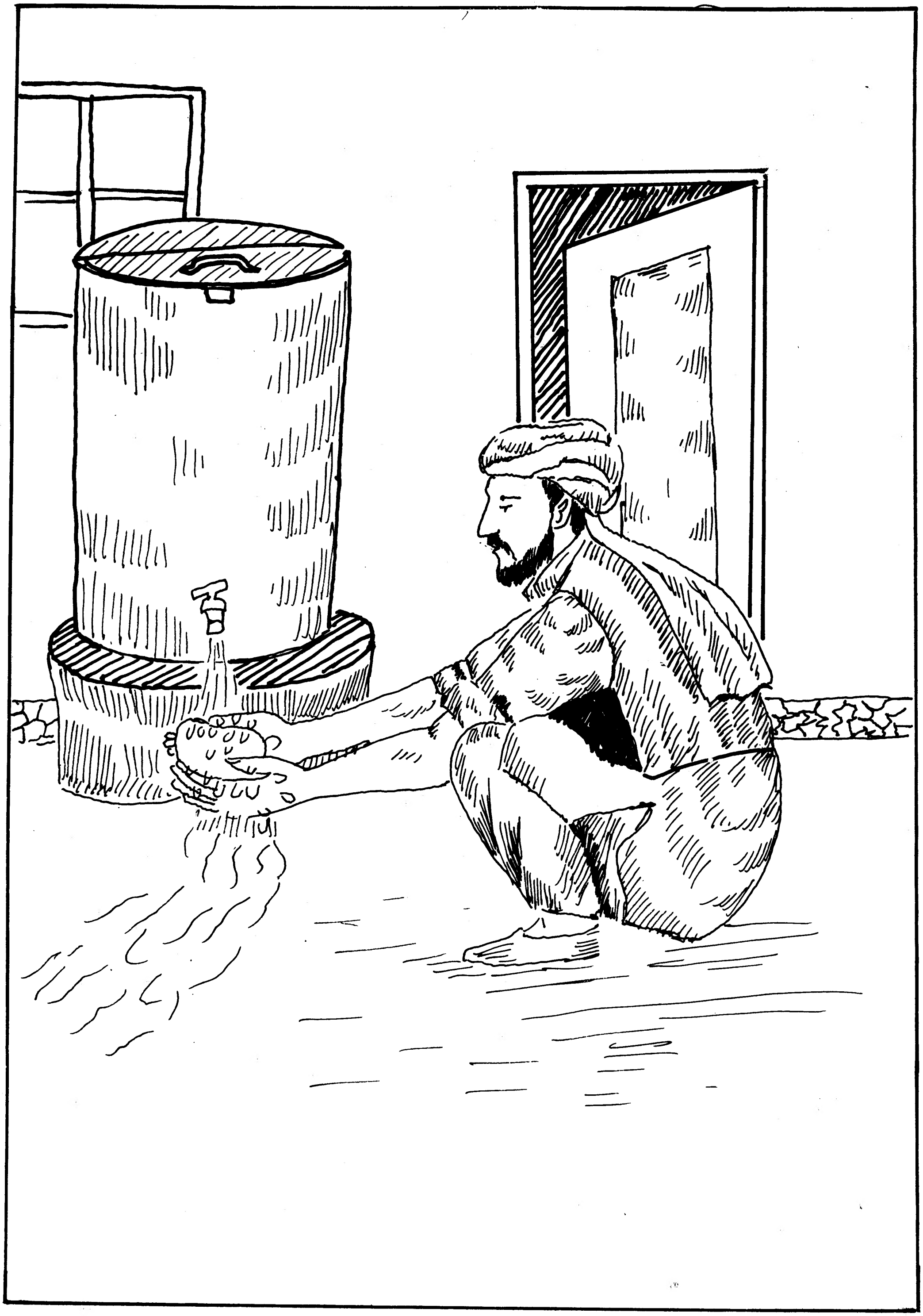
نظافت او پاکي د انسان په ژوندکښې خورا ستر رول لري. پاک او نظيف سړی نه یوازې دا چه په هرچا ښه لګیږي نا جوړه کیږي هم نه. د اسلام پاک او سپیڅلی دین پاکي او نظافت د ایمان جزګڼي لوی خدای (ج) پاک او نظيف خلك خوښوي.

الف - دځان نظافت او پاکي :

۱- د اودس ماتي وروسته بیا په تیره دغټ اودس ماتي وروسته خپل لاسونه په صابون او اوبو پریمینځي، که صابون نه وي په ایرو ئې پریمینځي که چیرې ایرې هم نوي نو په اوبو خو ئې ښه پاك او ستره پریمینځي.

۲- غاښونه د خدای تعالی لوی نعمت دی په غاښونو سړی ډول ډول خوراکونه کوي. پاك او سالم غاښونه د ښه صحت علامه ده. د چا غاښونه چه خراب او چیجن وي نه یوازې دا چه خوږیږي، درد کوي، بد بوی سمه نشي خوړلی د چیچنجو غاښونو څخه ډیر مرضونه پیدا کیږي.

د انسان په خوله کښې (۳۲) غاښونه د نړۍ د ټولو مرغلرو څخه قیمتي مرغلري ګڼل کیږي. د دې د پاره چه دا قیمتي مرغلري په وړیا توګه د چینجیو خوراك نشي باید یو ځل سهار کله چه سړی د خوبه راکښینې بیا د شپې کله چه سړی بستری ته ځي په مسواك او یا بورس سره پریمینځل شي.



"بسم الله الرحمن الرحيم"

لومړی برخه

صحي پوهنه

۱- صحي پوهنه څه ته وائي؟

صحي پوهنه د دوو کلمو (صحي او پوهنې) څخه جوړه شویده چه لغوي معنی ئې «روغتیا»، «زده کول» یا «پوهیدل» دی خو په اصطلاح کښې روغتیا هغه حالت ته وائي چه سړی پوره فزیکي (جسماني)، دماغي او اجتماعي روغتیا او صحت ولري. صحي پوهنه د او روغتیا (صحت) څخه بحث کوي. په بل عبارت صحي پوهنه هغې تعلیمي عملیې ته وائي چه د هغې په واسطه روغتیا زیاتیږي او خوندي ساتل کیږي. صحي پوهنه روغتیائي معلومات زیاتوي د مرضونو مخنیوی او د ښه صحت سمه لار ښیئي. صحي پوهنه هغه - مرضونه په ګوته کوي چه د چټلو او ناولو او بو د استعمال څخه پیدا کیږي. صحي پوهنه داسې لارې چارې په ګوته کوي چه د هغې په واسطه روغتیا زیاتیږي او مرضونه کمیږي.

ځنې خلکو پدې عادت نیولی دی چه ناپاکه خواړه خوري، ناولې او ناپاکې اوبه څښي، خیرن او ناولي کالي اغوندي. صحي پوهنه هڅه کوي چه د خلکو داډول عادتونه بدل کړي تر څو چه د ابدلون منځته نوی راغلی ترهغو د ها د وړ صحت او روغتیا منځته نشي راتلای. دا بدلون د ښوونځي په شاګردانو کښې ژر منځ ته راتلای شي په هره اندازه چه د خلکو صحت ښه کیږي په همغه اندازه

۳- هره ورځ یا په هفته کښې دوه ځله پړاوبو او صابون ځان مینځل د ځان او صحت د پاره ګټه لري.

٤- باید لږ تر لږه په هفته کښې یو ځل سر او ږیره پریمینځل شي.

۵- د سر او ږیرې ږمنځول د سر او ږیرې د ویښتانو او د پوستکي د پاره ګټه لري.

٦- لاسونه، پزه، سترګې، غوږونه، مخ او پښې او د پښو د ګوتو منځونه باید همیشه پاک وساتل شي. هغه خوړک چه پښځه وخته د مونځ او د س کوي د نظافت دپاره ډېره ښه ذریعه ده نې ځوندی ساتل کیږي.

۷- د نوکانو لاندې ډول - ډول میکروبونه، د ناروغیو تخمونه ځای نسي په عادي توګه موږ پلاس د ډوډۍ خوړو نو د ډوډۍ د خوړلو پوخت کښې دا ډول میکروبونه د ډوډۍ سره یو ځای نس ته ځي چه په نتیجه کښې سړی ناجوړه کیږي همدا وجه ده چه باید نوکان او ږد والی ته پرینښو دل شي.

ب: دخوړلو شیان:

۱- د خوړلو شیان باید تازه وي.

۲- هغه شیان چه خام خوړل کیږي لکه میوې، پیاز، ګندنه، رومي بانجن باید په پتاس پرمنګنات پریمینځل شي. که چیرې پتاس پرمنګنات نوي نو باید په پاکو اوبو ښه پاک پریمینځل شي.

۳- د خوړلو او څښلو شیان باید د مچانو څخه ځوندي وساتل شي.

٤- د ډوډۍ، میوې او سلاتې خوړلو لوښې باید ښه پاک پریمنځل شي.

۵- د څښلو لوښې لکه ګیلاس، پیاله، جام، کندولی، جګ، سوړ ښی او نور باید وخت پوخت ښه پاک پریمینځل شي.

٦- دسترخوان باید همیشه پاک او ستره وي.

۷- د ډوډۍ خوړلو وړاندې او وروسته خپل لاسونه په صابون پریمینځئ که چیرې صابون نوي نو په تودو اوبو ئې پریمینځئ. که تودې اوبه هم نوي نو په اوبو ئې ښه پریمینځئ.

۸- د لاسو وچولو دسمال باید ښه پاک وي ځینې خلک کله چه د ډوډۍ خوړلو پاره خپل لاسونه پریمینځي نو یائې په خیرن دسمال او یائې په خپل پټو او څادر او یائې هم د خپلې پزې په دسمال وچوي بیا په ډوډۍ خوړلو پیل کوي. د دې کار څخه په کلکه ځان وژغورئ که چیرې د لاسو وچولو پاک دسمال نوي نو بهتره داده چه تر مینځلو وروسته هیڅ لاس وچ نکړی شي.

۹- د ډوډۍ خوړلو وروسته د غاښونو او خولې څخه د ډوډۍ ذرې دویستل شي بیا په خوله پاکې او به تیرې او وږغړل شي

ج- هغه شیان چه خوړل ئې ښه نه دي.

۱- په ځمکه لویدلې ډوډۍ یا کوم بل د خوړلو شي مه خورئ، ماشومانو ته ئې هم مه ورکوئ که چیرې د مینځلو وړ شي په ځمکه ولویږي نو لمړی هغه ښه پریمینځئ او بیا هغه وخورئ.

۲- ترخپله وسه پورې د خوږو خوړلو څخه ځان او خپل ماشومان وژغورئ څکه چه خواږه د غاښونو د ښمن ګڼل کیږي که چیرې خواږه وخورئ نو خوله مو په ترخه چای او یا اوبو پاکه کړئ چه د خوږو ذرې او خوږ خوند مو په خوله کښې پاتې نه شي، خواږه د غاښونو د چینجنید و سترعامل ګڼل کیږي.

۴- ډوډۍ او یا هر بل کوم خوراکي شي چه بوی ئې کړی وي او یا ځندمن شوی وي وئ نه خورئ.

PROPERTY ACKU

دریمه برخه

(پوښتنې)

۱- کله باید سړی خپل لاسونه په صابون او اوبو پریمنځي ؟

۲- څه وخت باید سړی خپل غاښونه په بورس یا مسواک پریمنځي ؟

۳- څو ځله او څه وخت باید سړی سر او ږیره پریمنځي ؟

٤- ولې باید سړی خپل نوکان ژر ژر لنډ کړي ؟

۵- کوم شیان د خوړلو وړ دي ؟

٦- ولې د خوړلو او څښلو شیان باید د مچانو څخه خوندي وساتل شي ؟

۷- د ډوډۍ خوړلو د مخه او وروسته باید پخپلو لاسونه باندې څه وکړو ؟

۸- لاسونه باید په څه ډول دسمال باندې وچ شي ؟

۹- د کومو شیانو خوړل ښه نه دي ؟

۱۰- د خوږو خوړل څه تاوان لري ؟

۱۱- په نړۍ کښې ډیرې قیمتي مرغلرې څو او کومې دي ؟

څلورمه - برخه

کورنی نظافت

لکه څرنګه چه د ځان ، کالو ، خوړو او وبو نظافت او پاک ساتل د انسان په ژوند کښې اهمیت لری همدا ډول د کور او د هغې چاپیریال (شا او خوا) پاک او نظیف ساتل هم اهمیت لری د مثال په توګه که چیری د کور په شا او خوا کښې خوسا او ګنده شیان پراته وی یا چاغنډ او د سمات کړی وی په هغو باندی مچان کښېنی ، بیا د امچان په لوښو ، خوړو ، او اوبو کښېنی هغه چټلوی .
کله چه پدا ډول لوښو کښې خواړه وخوړل شی یا اوبه وڅښل شی او یا هغه خواړه او اوبه چه مچانو تماس ورسره نیولی وی وخوړل شی او یا وڅښل شی سړی په ډول ، ډول ناروغیو اخته کیږی . برسیره پر دی خوسا او ناولی شیان بد بوی لری چه د کور فضا او ماحول ته تاوان رسوی . نو باید د کور شا او خوا پاکه او ستره وساتل شی

الف - خاک انداز :

۱- د کور د نظافت په هکله ترټولو د مخه باید خاک اندازته پاملرنه وشی .
۲- باید خاک انداز د خاځخه پورته لری وی .
۳- باید هڅه وشی چه خاک انداز ته د رڼائی وړ تګ مخه ونیول شی . ځکه رڼائی پسی مچان ځی . پدی ډول خاک اندازته د مچانو د ورتګ مخه نیول کیږی .
٤- باید غنډ او کوچنی او د س مانی په خاک انداز کښې وکړی شی .

ب : ماشومان .

ماشومان ماشومان دی په ښه او بد نه پوهیږی خپله خوله او وږه نشی پاکولی .

په پاکولوئ هم نه پوهیږي د خپلو کالیو په نظافت هم نه پوهیږي. که چیرې
پرېښودل شي نو په خاورو، خټو، او چټلو او بوګنو لوبې کوي. نو دادی هر مور وظیفه
ده چه:

۱- خپل ماشوم پاک وساتي. لاسونه، مخ، سر، پښې او کالي ئې پاک وساتي

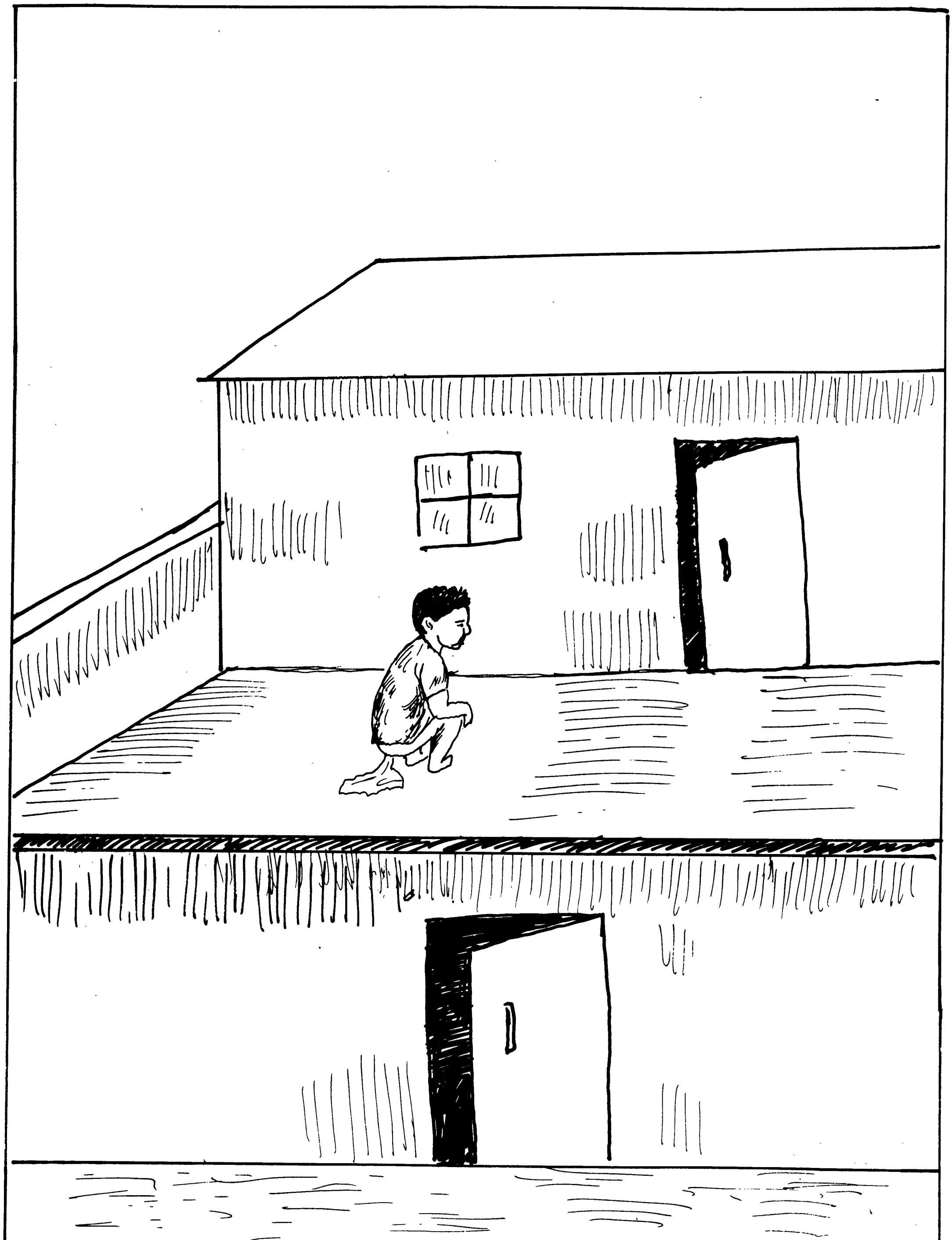
۲- ماشوم باید په وخت ولمبول شي که چیري هوا یخه او سړه وي نو
ماشوم باید په تودو او بو په ګرم ځای کښې ولمبول شي بیا ئې وچ او پاک
کالي ورواغوستل شي.

۳- پام موږ چه د لمبولو په وخت کښې د ماشوم غوږونه او بو ورننشي. کیدای
شي چه د لمبولو په وخت کښې د ماشوم په غوږونو کښې پاکه پنبه کښېښودله شي.

٤- باید پرېنښودل شي چه ماشوم په خاورو، خټو، چټلو او خوسا او بو کښې
لوبې وکړي. دا کار باید د زور او ټهدید له لارې نه بلکه په مینه او تشویق سرته ورسره شي

٥- د ماشوم کالي وخت په وخت بدل باید پاک او ستره کالي ورواغوستل شي

٦- دا کفایت نکوی چه دیوی کورنۍ لویان دا ودس ماتی په خاک انداز کښې
وکړي بلکه هري مور ته ښکاردی چه خپل ماشومان داسی عادت کړي چه هغوی
هم خپل اودس ماتی په خاک انداز کښې وکړي که چیري ماشومان په حویلي او
انګړ کښې متیازې وکړي نو بیا خو دا امکان شته چه خپله ماشومان په هغې کښې
لاس او پښې ووهي خپل ځان او کالي په ولړي یائې خولې ته یوسي او یا خو
دا چه په هغې باندې مچان کښېني او ورسته له هغې په او بو او خوړو او یا
د او بو او خوړو په لوښو کښېني که چیرې دا د ول خواړه وخوړل شي
یا او به وڅښل شي او یا په هغو لوښو کښې چه چټل مچان ورباندې ناست وي



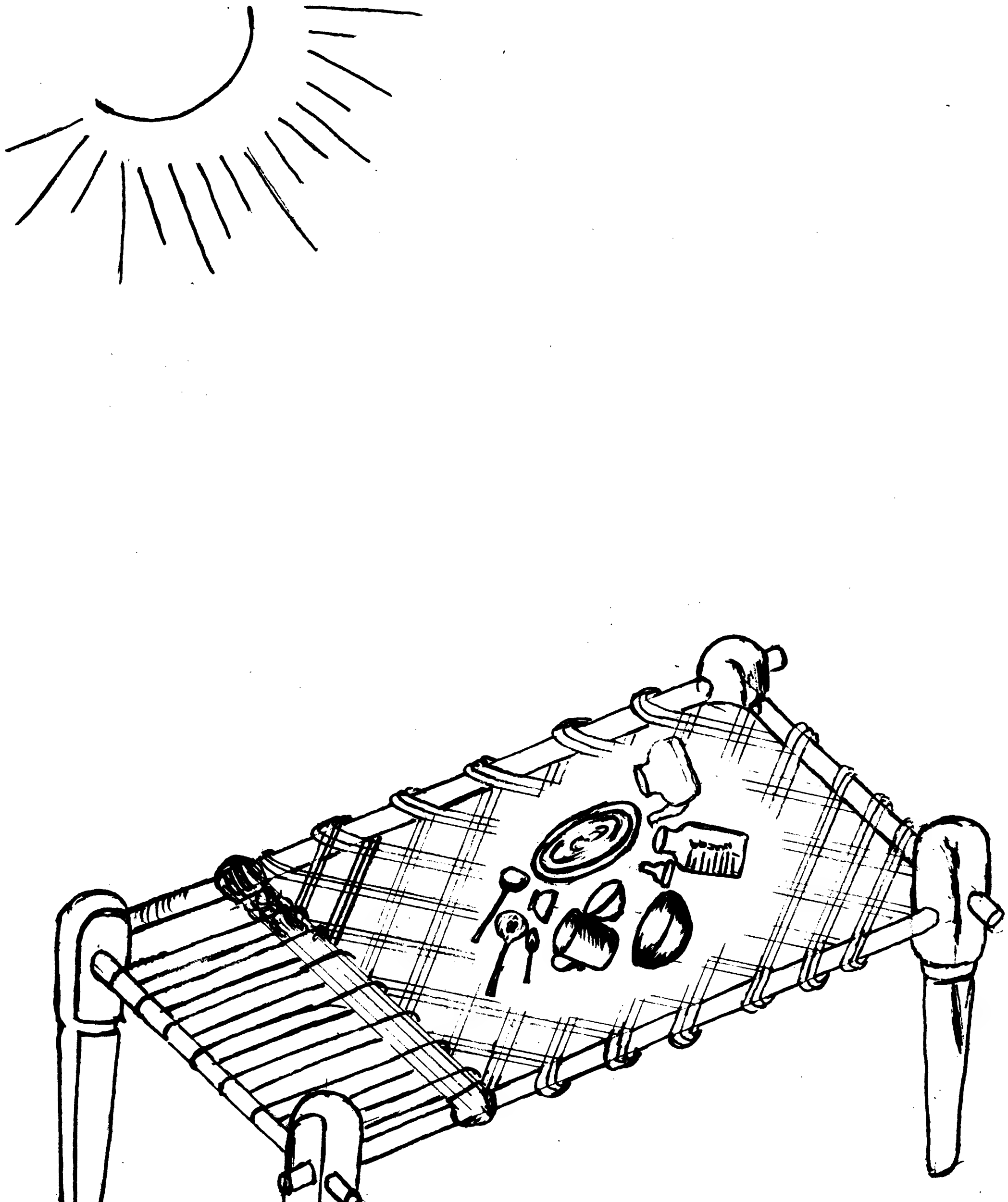
خواړه وخوړل شي او اوبه وڅښل شي نو سړی به نس خوږی، اسهال، پېچ یا ورته ناروغیو اخته کیږی. باید وویل شي چه د ماشوم مقاومت د ناروغیو په مقابل کښې ډیر کم دی همدا سبب دی چه ژر ژر ناروغه کیږی.

۷- ځنې میندې شته چه په خپلو ماشومانو باندې هغو نی پام نکوی ماشوم لکه بې موږه زوی- لوړ هری خواته منډې رامنډې وهي په خاوروکښې رغړی راغړی چه په نتیجه کښې د خاوړ وپه خوړلو هم آموخته شي. دا کار د ماشوم صحت، روغتیا او ودې ته ډیر روند تاوان اړوی باید ډیر پام وشي چه ماشوم د خاوړ وخوړلو خوی وا نخلي.

ج- د پخولو- د ودې خوړلو او د څښلو لوښې:

۱- هغه لوښې لکه کټوی، دېګ، کاسه او نور چه سبزی، غوښه، وریږی او داسې نور شیان پکښې پخیږی او خوړل کیږی. باید وخت په وخت ښه پاک پریمینځل شي بیا لمر ته وچ شي.

۲- هغه لوښې لکه (ګیلاس، جام، پیاله، چاینکه، چای جوش او داسې نور) چه چای او اوبه پکښې څښل کیږی د لوښو په صابون پریمینځل شي که چیری د لوښو صابون نوی نو په پوډری صابون که پوډری صابون هم نوی په ایرو او که ایری هم نوی نو په ګرمو اوبو ښه پریمینځل شي بیا د لمر ته وچ شي. لمر د خدای تعالی لوی نعمت دی نه یوازی دا چه د حیوانانو او نباتاتو د پاره ګټه رسوی بلکه لمر د ډیر ناروغیو تخمونه او میکروبونه هم وژنی کله چه لوښی او کالي پریمینځل شي نود ناروغیو تخمونو ډیره برخه د مینځلو او پاتنه برخه یې د لمر پواسطه له منځه ځي.



ئې ناروغی، مرضونه د مرګ او مړینې اندازه لږیږي. د صحي پوهنې او نظافت څخه مطلب دا دی چه د خلکو صحت ښه او مرضونه ئې کم شي، د خلکو په تیره بیا د ماشومانو د مرګ او مړینې مخه ونیول شي

۲- اوبه :

اوبه یوه حیاتي ماده ده چه د انسان، حیوان او نبات په ژوندکښې غوڅ رول لري. اوبه د هر کلي او کمپ لمړنی احتیاج ګڼل کیږي زموږ د وجود دوه په دري برخې اوبو جوړه کړیده. اوبه د خدای تعالی یو لوی نعمت دی چه باید په ښه توګه استعمال شي.

۳- اوبو ته ضرورت (ارتیا)

هر څوک اوبو ته ضرورت لري ژوند په اوبو پوري تړلی دی. بې اوبو ژوند مشکل څخه چه ناممکن دی. انسان، حیوان او نبات ټول په اوبو ژوندکوي. اوبه د څښلو، پخولو، مینځلو، لامبلو، کرهنې د برق او بجلۍ د پیداکولو د پاره استعمالیږي. هر سړی د ورځې پنځو لیترو اوبو ته ضرورت لري. د کالو، جامو، او ځان مینځلو د پاره په یوه ورځ کښې سړي ۳۰ لیترو اوبو ته ضرورت لري. هو ژوند په اوبو پوري تړلی دی خو څخه رول اوبه.

۴- پاکې او ناپاکې اوبه: د څښلو اوبه باید پاکې، تازه، روڼې، بې خونده، بې رنګه او بې بویه وي که چیرې اوبه ناپاکې او چټلې وي نو د ګټې په ځای تاوان لري د ناپاکو اوبو څخه رول رول مرضونه پیداکیږي. چټلې او ناپاکې اوبه

د - د اغوستلو او پښېدلو لوښي :

۱- د اغوستلو کالي او جامې لکه چه د مخه مو هم ولیدل باید ژر ژر پاک او ستره پریمینځل شي .

۲- د پښېدلو لوښي لکه روجائي د بسترو پوښونه ، او د کوټ فرش لکه درې ، ټغر ، کیلم ، غالي ، پوزي او داسې نور باید وخت په وخت پاک او ستره شي او د مرته وغوړول شي .

۳- لږ ترلږه باید په هفته کښې یوځل بسترې لمرته هواري کړې شي .

٤- هغه دسمالونه چه ځان ، سر ، لاسونه او ماشومان په وچول کیږي باید پاک ، ستره او وچ وي .

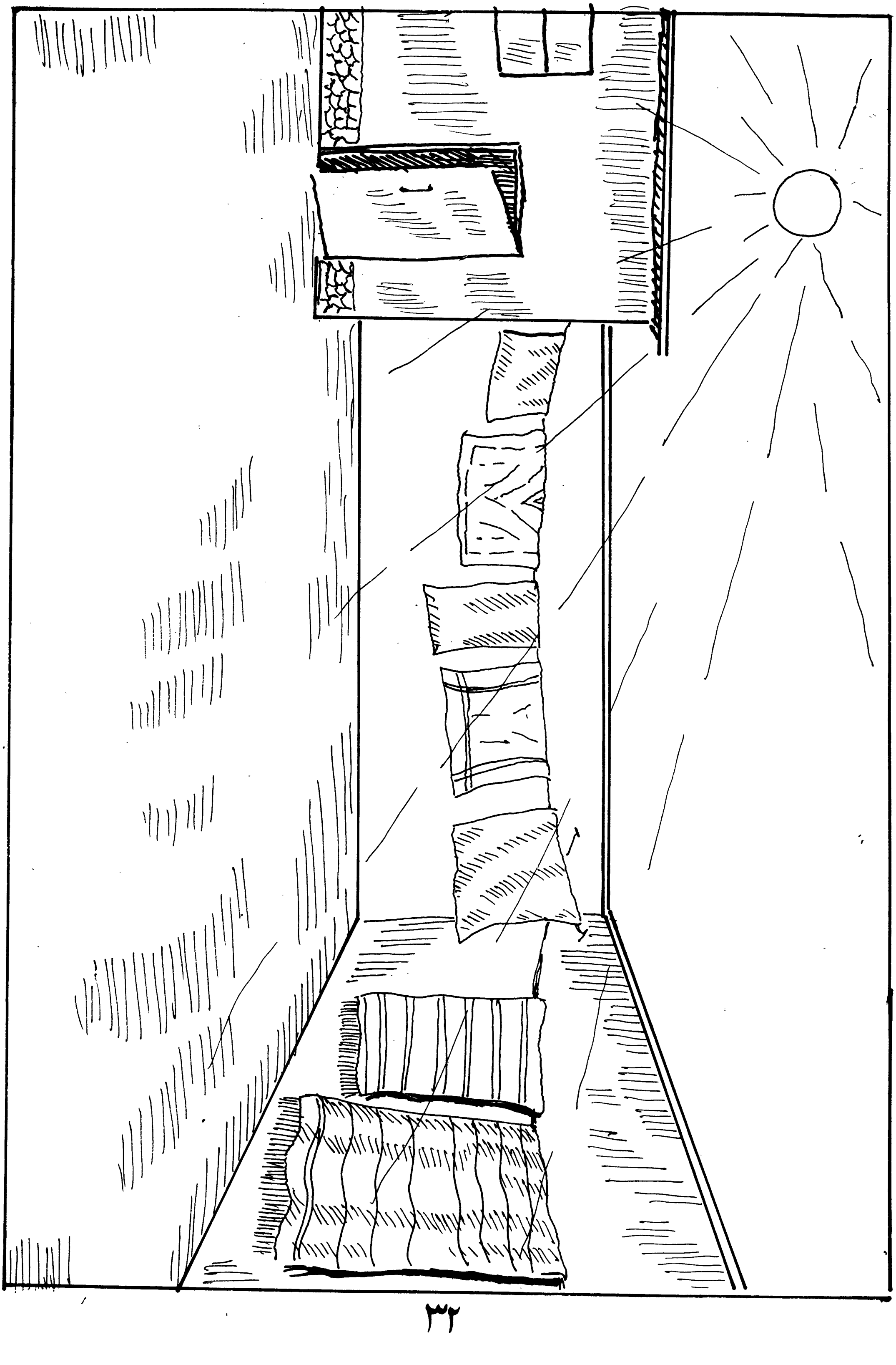
۵- کالي ، د پزې دسمال او جورابې همیشه باید پاک او ستره وي . ځنې خلک جورابې پښې کوي . هغه ئې په پښوکښې خولې د ومره خیرنې او کړغیږنې شي چه بوی کوي . څوک چه نږدې ورسره کښیني د بوی څخه ئې په عذابیږي . جورابې نسبت نورو شیانو ته ژر ژر خیرنیږي نو باید ژر ژر پریمینځل شي

و - د کوټ تل ، دیوالونه او چتونه :

د ځنې کوټو تل ، دیوالونه او چت ، دروازې او سورې لري ، پدې درځونو کښې ډول ډول خزندوي ځای نیسي بیا د شپې او یا کوم بل وخت راوځي د کوټ خلک او ماشومان چیچي یا د خوړو او څښلو په لوښو یا د خوړلو او څښلو په شیانو باندې گرځي چتلوي ئې . نو باید هغه وشي چه د خونو د دیوالونو ، تل او چت ، درځونه ، سورې او چاودونه ونیول / وخړل شي .

ه - د ښوونکي او ښوونځي رول په صحي پوهنه کښې .

۱- د ښوونځي معلمان ، او ښوونکي کولی شي چه د صحي پوهنې د پروگرام په تطبیق

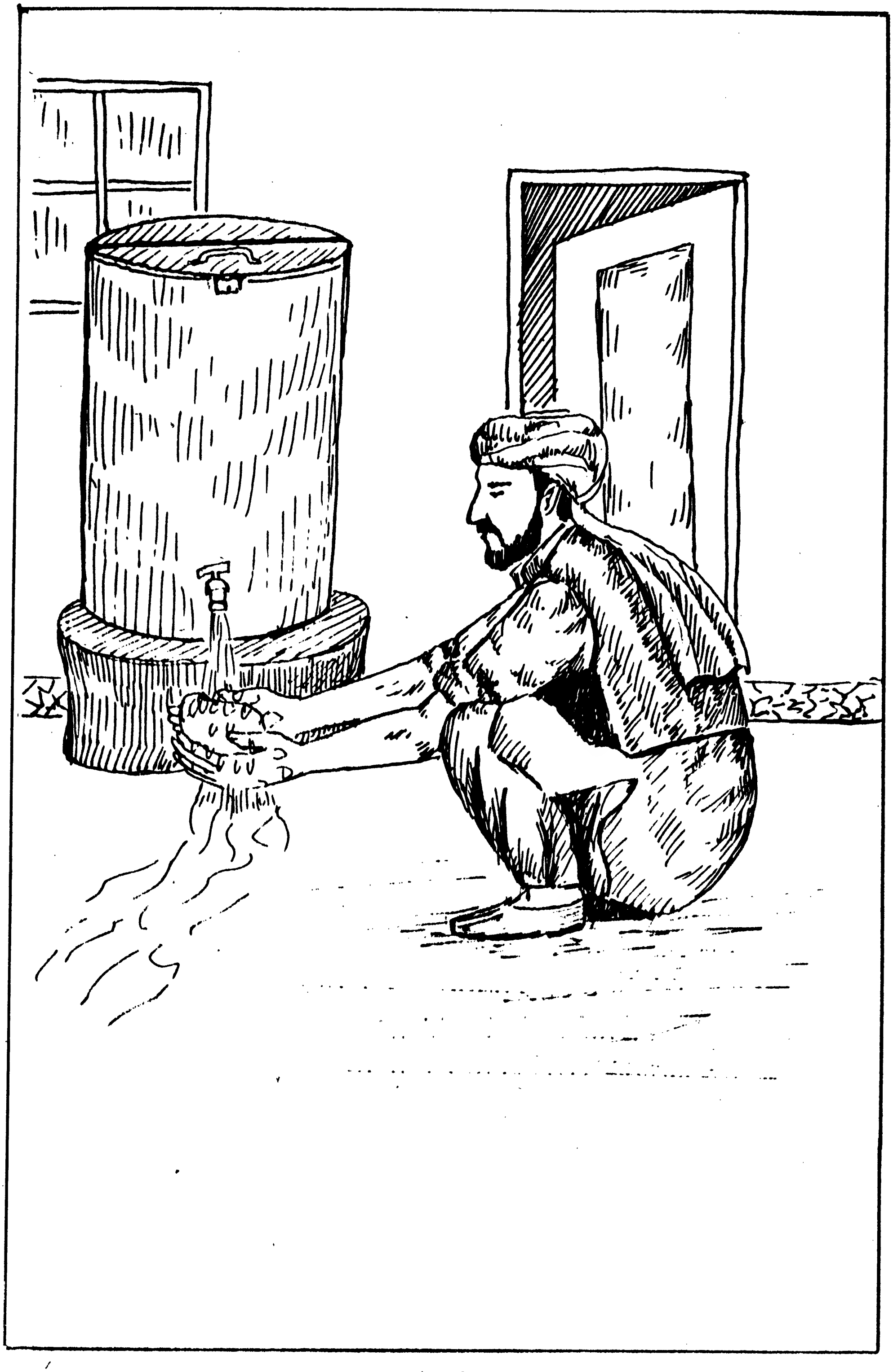


کښې خوراستر، مؤثر او اغیزه ناک رول ولوبوي. د ښوونکو رول په صحي پوهنه کښې هم آسان، هم ارزان او هم اغیزه ناک دی. د ښوونځي ښوونکي کولی شي چه د خپل درس د پیل کولو د مخه خپلو شاګردانو ته د نظافت د اهمیت او د خاک انداز د استعمال او وروسته له هغې د لاس نو د مینځلو په هکله ګټوری لارښوونې وکړي. د ښوونځي ماشومان هر وروډ اپیغام د ځانو سره خپلو کورونو ته وړی.

۲- که چیری په یوه ښوونځي کښې جاري او یا داوبو دل نوی نوآسانه لار به داوی چه څو آبدانونه د خاک انداز په مخ کښې ودرول شي او د هر آبدان سره صابون هم کښېښودل شي تر څو د ښوونځي ماشومان خاک اندازته د تللو وروسته خپل لاسونه په صابون او اوبو پریمینځي.

۳- د «داکار» کارکوونکي باید هڅه وکړي چه د ښوونځیو د سرښوونکو او ښوونکو سره تماس ونسي چه د خپل تعلیمي ساعت د پیل کولو د مخه خپلو شاګردانو ته د صحي پوهنې په هکله پنځه د هقیقي خبری اتری او صحي لارښوونې وکړي. هر ښوونکي دی ته چمتو کړي چه د خپل تعلیمي ساعت پنځه د هقیقې صحي پوهنې ته وقف کړي.

٤- وائي چه د بې عمله ملاخوله تأثیر نا ري په همداډول که چیری د «داکار» پرسونل او یا دیوی ښوونځي معلمان د صحي پوهنې درس ورکړي د مثال په توګه ووائي چه خاک انداز ته د تللو نه وروسته خپل لاسونه په صابون پریمینځي خو خپله داکار نکوي یعنې کله چه پخپله او دس ماتې وکړي خپل لاسونه نه مینځي نو ډیر احتمال شته چه د ده لارښوونه کوم ځای ونه نسي. مطلب دا دی چه هرڅوک چه د صحي پوهنې د خپرولو په هکله کار کوي لمړی تر ټولو باید په خپل ځان تطبیق کړي



ذ - بریالی صحي پروګرام :

کله چه یو پروګرام متول او یا ئې یوه برخه تطبیق شي نو یو بریالی پروګرام ئې بولي. هغه عوامل چه دیوه پروګرام په بریالي کیدو کښې رول لري :

۱- د صحي پوهنې پروګرام متول مواد باید د ډاډ وړ، کافي، آسان، سائل ئې هم آسان او په محلي مارکیټ کښې دپیدا کیدلو وړ وي .

۲- د ضرورت وړ مادي او پولي آسانتیاوي باید موجودې وي .

۳- صحي پروګرام باید کافي پرسونل ولري. دا پرسونل باید د هغې متولنې چه غواړي خپل صحي پروګرام هلته تطبیق کړي په متولو اجتماعي، اقتصادي کلتوري اړخونه ، سلوک او کړه وړ باندې ښه پوه او بلد وي .

٤- د صحي پروګرام پرسونل (کارکونکي) لمړي باید خپله پخپل ځان باندې صحي پروګرام تطبیق ورورسته له هغې نوروته تبلیغ وکړي. دمثال په توګه که چیري یو سړي د نظافت کښې بیانوي خو خپله د خپل ځان نظافت نه ساتي نو د خبرې به هغوئ مؤثري نوي. یا په بل عبارت که چیري څوک خپله پخپله وینا عمل نکوي نو د بل چا څخه هم د هغې د تعمیل په هکله باید ډیره توقع ونلري .

هیله :

۱- دیوه بریالي صحي پروګرام شرطونه مود مخه ولیدل. باید ووایو چه له بدمرغه د « داکار » د صحي پوهنې د پروګرام د غرو شمیر او امکانات -

خورا ډیر محدود دی . کافي مواد نه لري کافي وسایل نلري د پرسونل شمیرئ خورا ډیر محدود دی. نشي کولای چه په هرځای کښې هرڅا ته ځان ورسوي. نود (داکار) هرغړي نه بیا په تیره د ساحې انجینیرانو څخه چه د علم او تجربې خاوندان دی په ډیره د ر ناوی سره هیله کیږي چه د خپلو کارو نو په څنګ کښې خپلو مهاجرو ورونو، خویندو ته صحي لار ښودنه د ځان وظیفه وګڼي . په هر وخت او هر ځای کښې د هر ممکنه فرصت څخه استفاده وکړي د خپلو مهاجرو ورونو، خویندو او غوږ ته د دې صحي پوهنې پروګرام پیغام ورسوي . هڅه وکړي چه زموږ د ټولنې غړي بدې عادت ودنسي چه پاک وخوري، پاک وڅښي، پاک واغوندي او پاک ژوند وکړي .

۲- که چیرې صحي پوهنه د ښوونځیو په تعلیمي نصاب کښې شامله شي نو دا به تر ټولو ښه او اغیزناک کار وي .

وَمِنَ اللّٰهِ تَوْفِیْق .

څلورمه - برخه (پوښتنې)

۱- ولې باید کور او د کور شا او خوا پاکه وساتو ؟
۲- ولې خاک انداز ضروري گڼل کېږي ؟
۳- وائې چه د خاک انداز خوله باید پټه وساتل شي ولې ؟
۴- بوره هوښیاره موږ د خپلو ماشومانو سره څه کوي ؟
۵- ولې ماشومان باید په خاک انداز کښې اودس ماتې وکړي ؟
۶- کومې مورته بې احتیاط مور ویلې شو ؟
۷- کومو لوښو ته د پخولو لوښي وائي ؟
۸- کومو لوښو ته د ډوډۍ خوړلو لوښي وائي ؟
۹- کومو لوښو ته د اوبو څښلو لوښي وائي ؟
۱۰- باید د پخولو ، خوړلو او څښلو لوښو سره څه وشي ؟
۱۱- د اغوستلو کالي باید څه ډول وي ؟
۱۲- بسترې باید څه ډول وي ؟
۱۳- ولې باید جوړاب ژر ژر پرېمینځل شي ؟
۱۴- د کورتل - دیوالونه او چتونه ، د مځکې نه څه تاوان لري ؟
۱۵- د صحې پوهنې په هکله ښوونکي ، معلمان څه کولې شي ؟
۱۶- د « داکار » کارکونکي باید څه وکړي ؟
۱۷- وائي چه د بې عملې ملا خوله تأثیر نه لري ولې ؟
۱۸- د صحې پوهنې څه ډول پروگرام ته بریالي پروگرام ویلې شو ؟
۱۹- د « داکار » د صحې پوهنې څانگې پیغام په څلورو جملو کښې راوړئ ؟
۲۰- د « داکار » د صحې پوهنې څانگې هیله وویاست ؟
۲۱- وائې چه که چېرې صحې پوهنه د ښوونځیو په تعلیمي نصاب کښې شامله کړې شي نو دا به ډېر ښه کار وي ولې ؟

HEALTH EDUCATION

PROPERTY ACKU

"Eat cleanly, drink cleanly, put on cleanly, live cleanly. Because,"cleanliness is a part of faith" (HADIS - SHARIF)

All people whatever their stage of development and their social and economic conditions, have the right to have access to drinking water in a quantities and of a quality equal to their basic needs .

UN Water conference,
Resolution on Community Water Supply
Argentina, March (1977)

Health Education Resource Centre I. R. C. PESHAWAR

DACAAR

Danish Committee for Aid to Afghan Refugees H.E.Project

د مرضونو د نقلولو د پاره خوړا ډېره ګرځندې وسيله ګڼل کيږي. خوړا لوی او ستر وژونکي مرضونه هغه مرضونه دي چه عموماً د چټلو او ناپاکو اوبو څخه پيدا کيږي. بايد ووېل شي چه د انسان غټ او دسمانی / غټې متيازې هم د مرضونو په خپرولو کښې ستر عامل ګڼل کيږي. په بل عبارت په سلو کښې ۸۰ د نړۍ مرضونه د چټلو / ناپاکو اوبو او يا د اوبو د لږ والي او ناپاکۍ څخه پيدا کيږي. که چيرې سړی پاکې اوبه وڅښي پاک خوراک وخوري ځان پاک وساتي، پاک کالي واغوندي، بستره يې پاکه وي په يوه پاکه خونه او پاک محيط کښې ژوند وکړي نو د نارو غيو څخه خوندي پاتـه کيږي او د ماشومانو مړينه به نيمه په نيمه راکمه شي.

د نړۍ ټول هغه ماشومان چه په کال کې مري د وه پردرې برخې يې د هغو مرضونه څخه مري چه د چټلو او ناپاکو اوبو د استعمال په نتيجه کښې پيدا کيږي.

هغه مرضونه چه د اوبو سره اړيکې لري: وبا، لوبه، توره تبه، محرقه، وچکی، پيچ، اسهال، نس خوږي او داسې نور.

د يونسف د احصائيې له مخې په درېيمه نړۍ کښې په کال کښې ۱۵ ميليونه ماشومان د پنځه کلنۍ د مخه مري چه خورا ستر علت يې عمدتاً ناپاکې اوبه او خرابه محيطي حفظ الصحه ده. يا په بل عبارت په نړۍ کښې خورا ستر وژونکي مرضونه هغه مرضونه دي چه په چټلو اوبو او چټل محيط کښې پيدا کيږي.

که چيرې دا دوه مشکله له منځه ولاړ شي يعنې کافي / پريمانې پاکې، صافي اوبه، ښه محيطي حفظ الصحه (پاک محيط / پاک چاپيريال) منځته راشي نو په نړۍ کښې به په سلو کښې ۵۰ د ماشومانو مړينه له منځه ولاړه شي

هر کال بې شمېره خلک د چټلو اوبو د څښلو، پرېمینځلو او پخولو څخه په حق رسیږي.

۵ـ اورګانیزم:

د نړۍ ټول ژوندي شیان اورګانیزم بلل کیږي چه ځینې ئې غټ او ځینې نورئې بیا دومره کوچني دي چه په سترګو نه لیدل کیږي. دا ډول ژوندي شیان میکرواورګانیزم بولي. ځینې ژوندي شیان ګټور دي لکه آس، د شاتو مچۍ او ځینې نور ئې مضر دي لکه مار، میکروبونه، جراثیم، وایرسونه او داسې نور. میکرواورګانیزم په هر ځای کښې شته بیا په تېره په چټلو اوبو کښې خورا ډېر پیدا کیږي کله چه د خوړلو او څښلو په واسطه میکروبونه/میکرواورګانیزم تن ته داخل شي نو سړی په ناروغۍ اخته کیږي.

باید ووېل شي چه دا ډول ناروغۍ د غټو متیازو، غټ او دس ماتې، او مچانو په واسطه هم خپریږي. مچان په غټ او دس ماتې، خوسا، ناولو او ګنده شیانو باندې کښیني. بیا ځي په خوراکي شیانو او د خوړلو او څښلو شیانو په لوښو کښیني کله چه یو سړی دا ډول شیان وخوري او یا ئې وڅښي او یا په هغه لوښو کښې چه مچان ور باندې ناست وي خوراک او څښاک وکړي سړی ناروغه کوي.

په عمومي توګه کلیوال پدې ندي خبر چه د ناروغیو او ناپاکو اوبو چټلو او خوسا شیانو ترمنځ اړیکې شته یا دا چه چټلې اوبه، خوسا او ناولي شیان سړي ناروغه کوي. د صحي پوهنې او دیوه روغتیائي پروګرام غټه وظیفه دا ده چه د دې اړیکو څخه خلک خبر کړي.

۶- د اوبو صافولو او پاکولو طریقې

په عمومي توګه د څاه او چینې اوبه پاکې وي خو د ډنډونو، ویالو او ویالونو اوبه
د صافولو مخه د څښلو وړ نه دي او دا ډول اوبه یوازې د مینځلو د پاره د استعمال
وړ دي. څرنګه چه هر وخت په هر ځای کښې پاکې، صافې، د څښلو او پخولو
د پاره د اوړو اوبه نه پیدا کیږي نو لهذا باید اوبه صافې او بیا د څښلو
او پخولو د پاره استعمال شي.

د اوبو د صافولو د پاره ډول ډول طریقې شته چه مشهورې ئې دا دي:

۱- فلترکول: د اوبو د صافولو د پاره مختلف فلترونه شته چه ډیر پخواني
او مشهور د سکرو او شګو فلتر دی.

۲- رسوب: تل ته کښېناستل کله چه خړې او ناپاکې اوبه د یو وخت
د پاره د مثال په توګه د ۲۴، ساعتونو د پاره په یوه سطل او یا کوم بل لوښي
کښې کښېښودل شي نو خټې او خراب شیان ئې تل ته کښېني او به پاکې او رڼې
پاتې کیږي.

۳- خوټول / جوشول: د اوبو د صافولو تر ټولو ښه او د ډاډ وړ طریقه
د اوبو جوشول یا خوټول دي. کله چه اوبه ښې وخوټول شي نو د هر ډول
ناروغیو او مرضونو میکروبونه او تخمونه مړه او به پاکې، صافې پاتې شي
او وروسته له هغې د هر ډول استعمال وړ ګڼل کیږي. همدا سبب
دی چه په عمومي ډول ډاکټران توصیه کوي چه ناروغانو او ماشومانو ته
خوټیدلې اوبه ورکړي. د نیمګول د جوړولو او یا د وچو دواګانو د ړنګولو د پاره
همدا ډول خوټیدلې اوبه ضروري دي. خو د عمومي استعمال د پاره د اوبو
د خوټولو طریقه ډیره قیمتي نه تمامیږي. ځکه چه د یوه لیتر اوبو د خوټولو د پاره لږ تر لږه

یو کیلوګرام لوګی پکار دی چه هغه وخوټوی او بیا ډیر وخت پکار دی چه هغه
بیرته سوړ کړی شی. نو د اوبو د صافولو د پاره ډیره ارزانه او آسانه طریقه په
اوبو کښی د کلورین اچول دی.

٤ - د کلورین پواسطه د اوبو صافول: کلورین د یو ډول ګولی، غاز او مایع په
توګه پیدا کیږی. څوکله چه کلورین د آزادی هوا سره تماس پیدا کړی
نو تر ډیری اندازی پوری خپل خواص له لاسه ورکوی.

کلورین څو تنا زه کلورین د اوبو صافولو او پاکولو د پاره خورا ډیره آسانه
او ارزانه طریقه ګڼل کیږی. کلورین تقریباً د ټولو ناروغیو تخمونه ـ
(میکروبونه او حتی وایروسونه) له منځه وړی. برسیره پردی که چیری د
اندازی نه زیات کلورین هم په اوبو کښی استعمال شی صحت ته
کوم تاوان نه رسوی، خو په اوبو کښی د خپلی اندازی نه زیات کلورین
اچول امکان لری چه د اوبو خوند واړوی او هغه یو څه بی خونده کړی او خلک
په اوبو کښی د کلورین اچولو څخه بیزاره کړی.

دا چه په یوه څا کښی باید څه وخت او څومره کلورین واچول شی چه د هغی اوبه
پاکی کړی پوره څخه مسلکی معلوماتو ته اړه لری. همدا سبب دی چه د مها
جرینو د پاره د دنمارک د مرستو کمیټی خپل مسلکی غړی مؤظف کړی دی چه
په وړیا توګه د افغان مهاجرینو په څاګانو کښی کلورین واچوی نو لطفاً وخت په
وخت د «داکار» (د مهاجرینو د پاره د دنمارک د مرستو کمیټی) د کارکوونکو سره
تماس ونسی چه په وړیا توګه ستاسی په څاګانو کښی کلورین واچوی.

باید زیاته کړو چه کچیری کلورین د آزادی هوا سره تماس پیدا کړی نو تر ډیری اندازی

پوړی خپل خواص له لاسه ورکوی. همدا ډول دوخت په تیریدو سره کلورین خپل خواص بایلی. دمثال په توګه که چیری په کلورین باندی یوکال تیرشی نوخپل نیم په نیمه خواص / قدرت له لاسه ورکوی همدا سبب دی چه کلورین په هرشکل چه وی باید تازه استعمال کړی شی.

لومړی برخه
پوښتنې

۱- په اصطلاح کښې صحي پوهنه څه ته وائي ؟

۲- ځنې خلك څه ډول عادت شويدی ؟

۳- د صحي پوهنې څخه مطلب څه دی ؟

٤- ديوه کلي/کمپ لمړنی احتياج څه شی دی ؟

۵- ځمو ډ د وجود دوه په دری برخی د څه شي څخه جوړی شويدی ؟

۶- اوبه د څه د پاره استعماليږي ؟

۷- بوتن دوږي څوليترو اوبو ته ضرورت لري ؟

۸- وائي چه ژوند په اوبو پوری تړلی دی وی وائی ؟

۹- پاکي اوبه ووائی !

۱۰- په نړی کښې خوراسترو ترونکی مرضونه دکوم شي سره اړيکی لري ؟

۱۱- وائي چه په دري يمه نړی کښې په کال کښې (۱۵) ميليونه ماشومان دپنځه کلني
دمخه مري .کومه دوا پکارده چه دا مړک مرينه نيم په نيمه راکښته کړی ؟

۱۲- اورګانيزم څه ته وائي ؟

۱۳- ميکرو اورګانيزم څه ته وائي ؟

۱٤- که چيري ناپاکی اوبه وڅښل شي يا په ناپاکو لوښو کښې خوراك اوڅښاك
وشي دکومو مرضونو امکان شته !

۱۵- کوم اوبه د ډاډ ور اوبه دی ؟

۱۶- د اوبو د صافولو طريقو نومونه واخلی ؟

۱۷- کلورین څه ته وائي ؟

۱۸- ولې کلورین په اوبو کښې اچوي ؟

۱۹- د وخت تر یدل په کلورین څه اغیزه او تأثیر لري ؟

کتابونو څخه کار اخیستل شوی دی خو ژبې، الفاظو، جملو، کلمو، هر څه ته یې کلیوالي رنګ او بڼه ورکړل شوی دی. له همدې امله د ډېر امکان شته چې ځینې خلک دا کتاب یو مسلکي کتاب ونه لولي. د دې د پاره چې مسلک یوازې د مسلکي خلکو په انحصار کښې پاته نشي نو هر اړخیزه هڅه شوې چې مسلکي ژبه په عامه کلیوالي ژبه واړول شي. زموږ هدف دا ندی چې د یوه مسلک ژبه د مسلکي وسائل نشي بلکه زموږ هدف دا دی چې زموږ مهاجرو وروڼو او خویندو د صحي ژوند په هکله څه ناڅه زده کړې دا زده کړه به هله آسانه او موثره وي چې د دوی په پخپله ژبه خپلو الفاظو او خپلو اصطلاحاتو بیان شوي وي. دا کتاب دومره په عامیانه ژبه لیکل شوی دی چې یو ځل لوستل یې کفایت کوي چې د لوستونکي په ذهن کښې ځای ونیسي. (دا کار) هڅه کوي چې د دې کتاب مطالب ټایپ او تصویرونه یې د چارټ په شکل راوړل شي ترڅو بیسواده خلک هم د هغې څخه ګټه واخلي. خو سمدلاسه هیله دا ده چې هر لوستونکي باید دا کتاب د ځان سره ولولي، د خپلې کورنۍ سره یې ولولي، د خپلو دوستانو او ملګرو سره یې ولولي. د کتاب هره برخه چې لولي د پوښتنو برخه یې هم ولولي. بیا ځان د کورنۍ غړي، دوستان او ملګري وازمائي چې څومره پوښتنو ته ځواب ورکولی شي.

د "(دا کار)" د صحي چارو څانګه به هم ځای په ځای او وخت په وخت کمپونو کښې صحي کورسونه جوړ کړي او د کورس په موده کښې به د کتاب محتویات ګډون کوونکو ته ور زده کړي.

هیله ده چه د دی او یا زموږ د نورو خپرونو په هکله که څوک مثبت یا منفي نظر لري
هغه زموږ سره نیغ په نیغه او یا د مکاتبې په شکل مطرح کړي ، زموږ پته دا ده :

DACAAR
Health education p.o Box no.855
U-town peshawar

باید زیاته کړو چه د دی مقدمې یا سریزې ژبه او اصطلاحات چېله د کتاب د
محتویاتو د ژبې او اصطلاحاتو سره ډیر توپیر لري،
په پای کښې هیله کیږي چه ستاسي د پاک ژوند او ښه نظافت په هکله زموږ
هلې ځلې بې ځایه لاړې نشي؛

وَمِنَ اللهِ تَوفِيق ۔

صحي پوهنه

پاک خوړی، پاک ښئی، پاک اغوندی، پاک ژوندکوی،
ځکه: پاکي دايمان يوه برخه ده.

DAPAK

داکار

دَ افغان مهاجرينو دپاره د ډنمارک دَ مرستو کميته
د صحي چارو پروژه

صحي پوهنه

پاک خوړی، پاک ښځي، پاک اغوندی، پاک ژوندکوی،
ځکه: پاکي دایمان یوه برخه ده.

PROPERTY OF ACKU
Health Education Resource Centre
I. R. C.
PESHAWAR

داکار

دافغان مهاجرینو د پاره د ډنمارک د مرستو کمیټه
د صحي چارو پروژه

دکتاب نوم: «صحی پوهنه»

خپروونکی مؤسسه: داکار- د افغان مهاجرینو پاره د ډنمارک
دمرستو مؤسسه - «دصحی چارو پروژه»

لیکونکی: ډاکتر ز. ع. ممتاز

تصحیح کوونکی ډله:
ښاغلو: - غلام جیلانی «تکړه» - انجنیر احمد فرید - عبدالله

خطاط: غلام محمد «اخندزاده»

پیښور: ۱۹۸۸

مطبع: دچاپ زی - کوهاټ روډ - پیښور

دچاپ شمیر ۵۰۰۰ جلد

بسمه تعالیٰ
نحمده و نصلی علی رسوله الکریم

صحی پوهنه

لومړی برخه (صحی پوهنه)

۱- صحی پوهنه څه ته وائی
۲- اوبه
۳- اوبو ته ضرورت
۴- پاکی، صافی او چټلی اوبه

دوهمه برخه (ښا)

۱- د ښاموقعیت، ځای
۲- د ښا استعمال
۳- لاسونه، دولچه، بوکه، رسی، منګی
۴- دا باسین،، دا وبولاسی دمه

دریمه برخه (د ځان نظافت او پاکی)

۱- غابښونه
۲- لاسونه
۳- ویښتان - سر، ږیره
۴- بستری

۵- ځان

٦- کالي ، جامې

څلرمه برخه

(کورنۍ نظافت)

۱- کورنۍ نظافت

۲- خاک انداز

۳- د ماشومانو نظافت ، پاکي

٤- د ږوږې پخولو ، خوړلو او څښلو لوښي

۵- بسترې

٦- د ښوونکو رول په صحي پوهنه کښې

۷- هیله

مقدمه

ګرانو لوستونکو!

د افغان مهاجرینو د پاره د ډنمارک د مرستو کمیټه چه په لنډه توګه یې «داکار» بولی بر سیره پردی چه:

۱- مهاجرینو د پاره پاکې صافی او به برابری وی.
۲- کمپونو ته او د کمپونو تر منځ مناسبی لاری او سړکونه جوړه وی.
۳- د مهاجرینو میر منو ته خیاطی او خامک دوزی ور یادوی، هڅه کوی چه مهاجرینو ته د پاکو او بو اهمیت، پاک خوړل، پاک څښل او پاک ژوند کول هم ور وښیی. دا کتاب (صحی پوهنه) چه اوس ستاسی په لاس کښی دی د همدی غرض د پاره جوړ شوید ی چه غلو برخی لری: لومړی برخه د اوبو، دوهمه برخه د خوا، دریمه برخه د شخصی نظافت او څلورمه برخه د کورنی نظافت څخه بحث کوی. د دی لپاره چه موضوعات ښه واضح او ښکاره شوی وی په کتاب کښی ځای په ځای تصویرونه لګول شوید ی او هم نور وسه هڅه شویده چه د کتاب مطالب ساده آسان او روان وی. د کتاب بل نوپیر دادی چه د کمپ د خلکو په ژبه لیکل شوید ی یا خود اچه هیڅ اویا خو را دیر لږ داسی اصطلاحات ممکن وی چه عام خلک ور باندی پوه نشی. که څه هم د دی کتاب په لیکلو کښی د ډیرو ستر وعلمی